



Familjelåda vecka 20

Vegetariska & fisk



Apelsinfisk



Överraskande god och smakrik fiskgratäng med apelsin och chili. Vi gör den på torskefile från hållbart fiske, ekologiska tomater, KRAV-märkt crème fraiche, KRAV-märkt tomatpuré, apelsinjuice och röd chili.

Servera med kokt potatis, pressad potatis, potatismos eller ris.

Gratäng/100g: Kcal:103, fett:5,4g, kolhydrater:2,6g, protein:10,7g.

Auberginepiccata med tomatsås



Piccata är en italiensk maträtt med ostpanering. Den här piccatan är vegetarisk där vi panerar KRAV-märkt aubergine med KRAV-märkta ägg, ekologiskt bovetemjöl och en smakrik hårdlagrad ost. Till piccatan har vi en mustig och god tomatsås baserad på ekologiska tomater. Servera med ris eller rostad potatis.

Piccata/100g: Kcal:186, fett:13g, kolhydrater:6,1g, protein:11,2g.

Sås/100g: Kcal:34, fett:0,4g, kolhydrater:5,9g, protein:1,2g.

Dhal, indisk linsgryta



Klassisk indisk linsgryta med ekologiska röda linser, ekologiska tomater, ekologisk kokosmjölk, KRAV-märkta morötter och böngroddar som vi smaksätter med rika kryddor som spiskummin, ingefära, lime, kanel, kardemumma och färsk koriander. Servera med ris och gärna indiskt naanbröd.

Näring/100g: Kcal:97, fett:6,1g, kolhydrater:6,6g, protein:3g.

Grönsaksjärpar med raita



Vegetariska järpar på KRAV-märkta råvaror som hirs, broccoli, morot och ekologisk ost. Raita är en smakrik yoghurtdressing som vi gör på KRAV-märkta råvaror som yoghurt, morot och gurka kryddad med ekologisk spiskummin & mynta. Servera med rostad potatis, ris eller bulgur.

Järpar/100g: Kcal:188, fett:11,1g, kolhydrater:16,9g, protein:5,8g.

Raita/100g: Kcal:156, fett:5,8g, kolhydrater:5,7g, protein:4,3g.



ONE PLANET
PLATE 2022



Måltider märkta med symbolen uppfyller
kriterierna för konceptet One Planet Plate.

